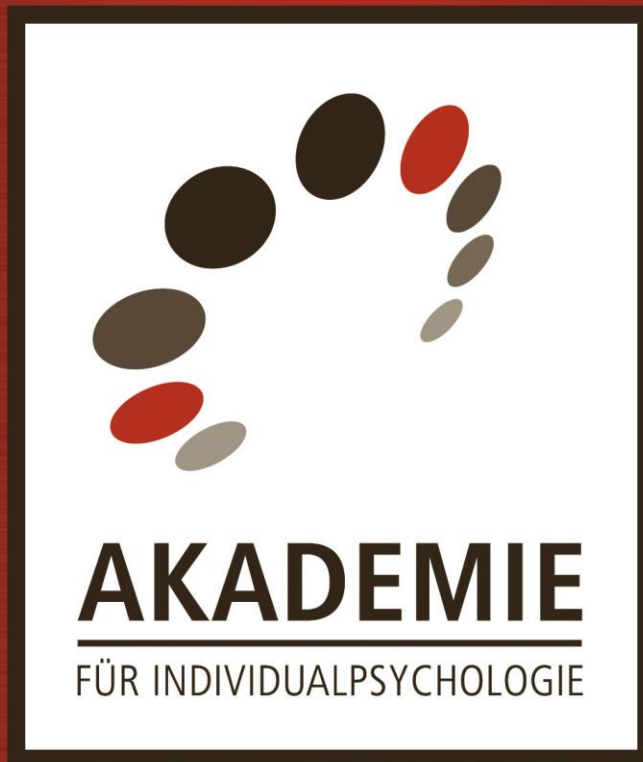


NEWSLETTER

Nr. 28
Coaching für die Liebe



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

Coaching für die Liebe

Die Liebe bleibt auf der Strecke, wo Paare sich dem Wahnsinn hingeben, dass eine glückliche Beziehung reiner Zufall ist. Ob Sie Pech oder Glück in der Liebe haben, bestimmen Sie als Paar weitgehend selbst.

Auf geht's. Entrümpeln Sie Ihre Paar-Verhaltensmuster und Ihren Liebeskiller-Blues.

Herzpunkt 1: Liebe geschieht nicht, Liebe ist eine Aufgabe

Komplett verheult wendet sich Stefanie an mich. Kurzum bin ich im Bilde was die Ursache ihres desolaten Zustandes ist: Rolf hat sie verlassen. Das ist schlimm. Nie hätte Stefanie dies für möglich gehalten und kann es schlicht nicht fassen. Nach ein paar Fragen ist mir auch klar, dass Stefanie und Rolf einem Trugschluss aufgesessen sind. Denn Liebe geschieht nicht, Liebe ist eine Aufgabe. Und wer die Aufgabe Aussen vor lässt, dem geschieht. Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, sprach von der Liebe als eine Lebensaufgabe. So wie die Arbeit eine ist. In beiden gilt dasselbe. Lasse ich die Sache schlitteln, entziehe ich ihr meine Aufmerksamkeit, mache ich sie nicht mehr so wichtig, entwickle ich nicht, dann bleibt die Arbeit und die Liebe irgendwann stehen. Vielleicht lockt etwas Neues. Oder vielleicht ist es nur der Überdruß oder die eingekehrte Langeweile, die schlussendlich zu einem Loslassen führen. Wie bei Rolf. Liebe ist eine Aufgabe und will ausgeführt werden.

Herzpunkt 2: Denken in Zuneigung

Die absolute Nummer 1 in der Lebensaufgabe Liebe!

Ausdrückliches Ziel stellt das Erlernen der Grundhaltung „gegenseitige Zuneigung“ im Denken und damit im Fühlen dar.

Stellen Sie sich vor, sie riechen Ihr Lieblingsessen beim nach Hause kommen. Was geschieht mit Ihnen? Wahrscheinlich denken Sie sofort an die Köstlichkeit. Ihre Gefühlslage hebt sich augenblicklich und Sie wollen rasch zu Tisch. Dieser Ablauf ist exakt Adlers Theorie von Denken, Fühlen und Handeln. Und dieser natürliche, psychologische Ablauf kann in beide Richtungen genutzt werden. Hin zum Negativen und hin zum Positiven.

Denken in Zuneigung in der Partnerschaft basiert auf demselben Prinzip. Ich kann über meine Partnerin, meinen Partner Nettos und Wohlwollendes denken und das Gefühl von Zuneigung und Liebe erleben. Oder ich kann meine Liebste, meinen Liebsten gedanklich entwerten, auf das Störende und Fehlerhafte fokussieren und das Gefühl von Ablehnung erzeugen.

Durch das Trainieren von Denken in Zuneigung wird der Fokus auf das Positive der Partnerschaft, des Partners, der Partnerin gelenkt. Ist dies die Grundhaltung, so entsteht eine Menge tragende Substanz, so dass die Partnerschaft auch schwierigere Themen oder Zeiten schadlos übersteht.

Also, heben Sie die Schätze Ihres Lieblingsmenschen, freuen Sie sich aneinander, wertschätzen Sie sich gegenseitig und betonen Sie die Stärken. Lassen Sie Kritik ruhig links liegen und lassen Sie den anderen so, wie er ist.

Sie denken, das kann's nicht sein? Oder bei uns nützt dies nichts mehr? Dann lassen Sie sich überraschen. Sie werden staunen was passiert, wenn Sie diese Liebesarbeit tun. Sie sollten

allerdings etwas Ausdauer an den Tag legen. Und als kleiner Tipp: diese Arbeit lässt sich auch alleine beginnen.

Herzpunkt 3: Stopfen Sie die Löcher in Ihrer Partnerschaft

Eine perforierte Partnerschaft ist dann vorhanden, wenn Partner einander ausweichen. Das Perfide daran ist, dass die Löcher durch welche dem Partner, der Partnerin „entschlüpft“ werden kann, so logisch und bedeutend erscheinen. „Schatz, im Geschäft ist die Hölle los – ich muss zwingend und oft länger arbeiten.“ „Ich sollte dringend was für meine Fitness tun und buche jetzt ein Abo.“ „Die Kinder brauchen meine Unterstützung zurzeit ganz arg“. „Für meine innere Balance brauche ich mehr Zeit für mich.“ „Wir sollten mehr mit unseren Freunden machen.“ So oder ähnlich lauten die in ihrer Vielfalt unzähligen Ausweichstrategien. Gemeinsam ist allen, dass die Zeit für die Zweisamkeit gekürzt wird. Ob es sich um eine Ausweichstrategie handelt oder um eine adäquate Beschäftigung, Interesse, Hobby etc. weiss der Ausweichende alleine. Er oder sie spürt den wahren Grund. Und hier setzt erneut die Arbeit Liebe ein. Weshalb möchte ich der Zweisamkeit ausweichen? Was fehlt mir, was ist verloren gegangen, was brauche ich und was gebe ich um die Partnerschaft für mich wieder attraktiv zu machen? Wie kann ich das Gespräch zum anderen suchen? Wie bringe ich mein Anliegen am besten vor? Und auch hier ein kleiner Tipp: Haben Sie Vorwürfe an Ihre bessere Hälfte? Ja? Das ist wunderbar, denn dann können sie die VW-Regel anwenden: Hinter einem jeden **V**orwurf steckt ein **W**unsch. Bevor Sie nun den Vorwurf aussprechen, überlegen Sie was eigentlich Ihr Wunsch dahinter ist. Und den bringen Sie ins Gespräch!

Herzpunkt 4: Soziale Gleichwertigkeit in der Partnerschaft

Wenn Sie hier als Erstes an die Gender-Thematik denken, liegen Sie nicht ganz falsch.

Jedoch ist soziale Gleichwertigkeit viel mehr als das.

Soziale Gleichwertigkeit kann salopp mit „ich bin ok, du bist ok“ bezeichnet werden.

Damit wird es schon etwas komplizierter, denn was so einfach klingt, ist es dann meist eben doch nicht. Wie steht es bei Ihnen in der Partnerschaft mit dem leidlichen Vergleichen? Oder mit Neid um eine bestimmte Fähigkeit, die beispielsweise den anderen so oft in den Mittelpunkt stellt? Und das erst noch mit bemerkenswerter Leichtigkeit, während man selbst sich abmüht, um überhaupt bemerkt zu werden. Oder die offensichtliche Liebeshwürdigkeit, die einem selbst so wenig gegeben ist. Da kann schon mal ein bitterer, nach Minderwertigkeit schmeckender Gedanke aufkommen. Und genau dies hält der gesunde Mensch nicht aus. Es kommt zum uralten Spiel das man „Raus aus der Misere“ nennen könnte. Ein blitzschneller Gedanke der Überlegenheit rettet uns aus der Misslichkeit: „So toll war das jetzt auch nicht.“ „Könnte man besser machen.“ „Haben doch alle schon gewusst.“ Und Schwupps ist man in der überlegenen Position und das Selbst gehoben. Das Spiel ist gewonnen.

Das ist keine soziale Gleichwertigkeit. Das ist ein waschechter Kampf bei dem es nur um unseren eigenen Platz geht, den wir zu verteidigen suchen. In der sozialen Gleichwertigkeit geht es um das neidlose Zugeständnis, die wertfreie Annahme, dass der Andere in seiner Art und Weise, mit all seinen Stärken und Fehlern seinen Platz neben mir hat. Nicht unten oder oben. Ich verzichte auf das Spiel und freue mich über die Fähigkeiten des andern und gehe emphatisch mit, wenn es mal nicht so gut läuft. Diese gelebte Augenhöhe ist ein wichtiger Faktor für eine gelingende Beziehung.

Ein weiterer Bereich der zur Thematik gehört ist die beidseitige Förderung. Haben beide Partner gleich viel Raum, Rechte, Förderung und Mitsprache? Ein wunderbares Bild sind zwei Bäume, die nebeneinander wachsen. Nur wenn beide genügend Luft, Wasser und Licht haben, können beide zu starken Gewächsen heranwachsen. Und es dürfen durchaus unterschiedliche Sorten Bäume sein. Soziale Gleichwertigkeit in der Partnerschaft zeigt sich in der Art und Weise wie Paare sich gegenseitig unterstützen, in der Fähigkeit vor- und auch zurückstehen zu können und in der Art und Weise wie sie voneinander denken und reden.

Herzpunkt 5: Die Beziehungspyramide

Ein anderer Aspekt von grosser Wichtigkeit ist die Beziehungspyramide. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um eine jener Pyramiden, in welchen von der untersten Basis am meisten da sein sollte und ganz oben am wenigsten. Es geht hier nicht um die Dosis, sondern um die Stellung. Zuoberst bedeutet an erster Stelle in der Beziehungshierarchie. In der Erläuterung der Beziehungspyramide stosse ich oft auf Widerstand. Die „ja aber's“ rollen nur so aus den Mündern der Paare. Jeder versucht natürlich, sein Tun zu rechtfertigen, zu erklären, weshalb die Kinder jetzt gerade eine so wichtige Phase durchmachen und an erster Stelle stehen müssen. Oder weshalb die eigenen betagten Eltern jetzt einfach Vorrang hätten. Eine einfache Frage relativiert die Argumente jedoch meist im Nu: „Denken Sie, dass Sie hier im Paarcoaching sitzen täten, wenn Sie sich gegenseitig als Nummer 1 gesetzt hätten?“ Meist zeigt sich dann erstmal perplexer Überraschung auf den Gesichtern, gefolgt von einem langsam verneinenden Kopfschütteln und einem „Wahrscheinlich nicht...“.

Sie entdecken, dass Ihre Pyramide nicht ganz stimmt und etwas verrutscht dasteht? Dann gratuliere ich Ihnen zu dieser wichtigen Einsicht. Denn nun können Sie es ändern. Tipp: Informieren Sie die Person/en welche irrtümlicherweise auf Platz 1 befördert wurde/n über Ihren Entschluss und lassen Sie sich keinesfalls beirren durch Widerstand. Kein Mensch, weder Erwachsener noch Kind gibt normalerweise die Errungenschaft gerne oder kampflös her, die Nummer 1 im Leben eines anderen zu sein.

Ein kleiner Einschub der jedoch ein sehr komplexes Thema betrifft, ist die Patchwork-Familie. Sie können in massivste Schwierigkeiten gelangen, wenn Sie Ihre leiblichen Kinder dem neuen Partner, der neuen Partnerin, vor die Nase auf Platz 1 setzen. Sie können noch so gewichtige Gründe in die Waagschale werfen, weshalb dies richtig und nötig sei. Fakt ist: Wollen Sie die Partnerschaft behalten, so achten Sie auf die Beziehungspyramide!

Schauen Sie auch auf die Faktoren Arbeit und Hobbies. Diese können genauso ungesund hochrutschen und die Partnerschaft gefährden.

Herzpunkt 6: Zugehörigkeit und Gemeinschaftsgefühl

Der individualpsychologische Begriff „Zugehörigkeitsgefühl“ beschreibt das Grundbedürfnis aller Menschen nach einem Platz in einer Gruppe, einem Team oder der Gesellschaft. Der tiefe Wunsch des seelisch



gesunden Menschen nach Verbundenheit und Zugehörigkeit. Die Partnerschaft und Familie stellen solche „Teams“ dar.

Besteht ein Zugehörigkeitsgefühl, so ist das Gemeinschaftsgefühl ebenfalls auszumachen: der Mensch krempelt die Ärmel hoch, will helfen, unterstützen, sich positiv und nachhaltig für das geschätzte Wir einsetzen. Eine ganz spezielle Form von Mitmenschlichkeit lässt sich ausfindig machen, die Alfred Adler einst so beschrieb: „Mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören, mit dem Herzen des anderen fühlen.“ Schlicht und einfach: Ich bin ein Teil dieser Menschheit, des Teams oder der Partnerschaft und es soll uns gut gehen!

Adler ist jedoch auch der Meinung, dass das Gemeinschaftsgefühl uns nicht in die Wiege gelegt wurde, wie zum Beispiel das Atmen, sondern lediglich eine angeborene Veranlagung, die es bewusst zu entfalten gilt. Das Gemeinschaftsgefühl verlangt die Wechselseitigkeit von Geben und Nehmen und führt zum Ziel, beitragen zu wollen.

Kommen wir zum Herzpunkt. Denken Sie an die erste Zeit Ihrer Verliebtheit und Partnerschaft zurück. Was haben Sie nicht alles unternommen, um ihre kleine, geliebte Zweierkiste zu gestalten. Wie viele extra Meilen sind Sie liebend gerne gegangen nur um einen klitzekleinen Wunsch zu erfüllen. Keine Kocherei erschien zu aufwändig, um eine Gaumenfreude für den Lieblingsmenschen zu kreieren. Kein Weg zu weit, um zusammen zu sein.

Ich höre bereits Ihren gedanklichen Einschub: „Das kann unmöglich auf Dauer so gehen – das kann sie nicht ernst meinen“ und ich gebe Ihnen recht. Der Alltag nach der Honeymoon-Phase fordert seinen Tribut und verlangt Anpassungsarbeit. Da kann keine länger dauernde Partnerschaft klemmen.

Fakt ist, dass sich in andauernden Beziehungen Ungleichheiten und bittersüsse Enttäuschungen einschleichen. Erst auf ganz leisen Sohlen, praktisch unbemerkt. Dann immer lauter und bitterer.

Bernhard und Irene sind ein ganz normales Paar. Seit 5 Jahren verheiratet, beide voll arbeitend. Seit einiger Zeit hat sich Irene in Absprache mit Bernhard eine Vogelzucht zugelegt. Der Aufwand ist beträchtlich. Sie kürzt wo immer sie kann, um sich die Zeit zu ermöglichen. Leider auch in der Partnerschaft. Bernhard fühlt sich mehr und mehr an den Rand ihres gemeinsamen Lebens abgedrängt. Das Gefühl der Zugehörigkeit schwindet mit jeder erneuten Bitterkeit, die exakt dann auftritt, wenn er wieder mal alleine essen muss. Wo er es doch innig liebt, gemeinsam zu speisen. Zusammen mit dem Verlust des Zugehörigkeitsgefühls geht das Gemeinschaftsgefühl flöte. Er beginnt seinerseits Dinge nicht mehr zu erledigen, die im Zusammenleben für Irene wichtig sind. Die Abwärtsspirale bekommt ungeahnten Schwung. Nun sitzen sie im Coaching für die Liebe.

Das Zugehörigkeitsgefühl ist ein äusserst wankelmütiger Geselle und kann sich leicht aus dem Staub machen, wenn wir nicht aufpassen. In der Partnerschaft kriegt, wenn dies geschieht, der Gedanke „ich werde nicht mehr genügend geliebt“ ganz schnell Aufwind. Was ist Coaching für die Liebe in einer Situation wie dieser? Die Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls ist nun elementar. Was löst Zugehörigkeitsgefühl aus? Eigentlich ganz einfach: Wieder mehr von dem füreinander tun, was zu Beginn der Beziehung getan wurde. Was warme Gefühle ausgelöst und das Herz in Liebe entbrennen liess. Spielen Sie das Leiterli-Spiel der Liebe und gehen Sie zurück auf Feld 1. Nicht dass ich meine, dass die Honeymoon-Zeit exakt wiederholt werden kann. Das ist auch nicht Ziel und Zweck. Sie werden jedoch beeindruckt sein, wie wenig es vom „mehr von damals“ braucht, um das Zugehörigkeitsgefühl anzulocken und mit ihm das Gemeinschaftsgefühl mit dem Auge füreinander. Und dann geht's ganz flott im Leiterli-Spiel gemeinsam nach oben.

Herzpunkt 7: Das Liebes-Tattoo - oder die Prägung in der Kindheit

Nun möchte ich noch einen wichtigen Aspekt beleuchten. Unsere Persönlichkeit! Nach Alfred Adler und seiner Individualpsychologie hat der Mensch sich in den primären Lebensjahren (bis ca. 6 Jahre) schöpferisch seinen Lebensstil gebildet. Denken Sie jetzt bitte nicht an schnelle Autos oder Outfits. Da wären Sie auf einer ganz falschen Fährte. Der Lebensstil nach Adler beinhaltet unser ganzes Denken und Sein, unser Handeln, unsere Ziele und Wege dahin. Es zeigt den uns eigenen psychodynamischen Prozess, eingebettet zwischen Vergangenheit und der Zukunft. Man könnte auch sagen, dass es eine Art von Betriebsanleitung für uns selbst ist. Vorlieben und Abneigungen zeigen sich darin genauso wie Hauptbedürfnisse und „never do’s“: was wir niemals wollen und zu vermeiden versuchen.

In der Liebe sind wir niemals so frei wie wir denken. Unser Lebensstil hat die Hände viel mehr am hölzernen Ruder unseres Liebes-Bootes, als uns bewusst ist. Welche Handlungen ein besonders grosses Leck schlagen und welche Vorgänge das Boot ganz schnell reparieren, wird anhand des Lebensstils glasklar.

Die ursprünglich in der individualpsychologischen Literatur vermerkten „Prioritäten“ werden in der Schweiz als die *Grundrichtung der Persönlichkeit nach Individualpsychologie*, kurz *GPI*¹ benannt. Die nachfolgenden Schilderungen über *GPI in der Partnerschaft*² sind von Ruth Bärtschi.

Im Grundsatz geht es um vier Grundrichtungen, die ein Teil des Lebensstils darstellen. Jeder Mensch hat grundsätzlich jede Grundrichtung in der Kindheit entwickelt. Nur in unterschiedlichen Gewichtungen. Es geht dabei um die Begriffe Geschäftig – Konsequent – Freundlich – Gemütlich. Jede kann die höchste Gewichtung im Leben sein. Welche es bei Ihnen ist, finden Sie ganz bestimmt schnell heraus. Und in der Liebe ist das Wissen um die eigene und die Grundrichtung Ihres Herzsterns von elementarer Bedeutung. Ist diese doch beinahe wie ein Tattoo: fast nicht wegzukriegen. Doch sehen Sie selbst.

Liebes-Tattoo Geschäftig – was mir wichtig ist

Ich will für dich wichtig sein. Bewunderung und keine Kritik erhalten. Dafür bekommst du Aufmerksamkeit und Grosszügigkeit. Ich spare nicht mit Komplimenten und habe es gerne, wenn du gut und attraktiv aussiehst. In unseren Diskussionen sehe ich es gerne, wenn meine Meinung wichtig ist. Wenn es nach meiner Idee geht, dann ist dies der Jackpot. Ich werde auch gerne immer um meine Meinung gefragt. Im Gegenzug biete ich viel Spannendes im Leben mit mir zusammen. Es wird nie langweilig, weil ich immer für Überraschungen gut bin. Ich bin schnell und zielorientiert, bestimme gern. Manchmal setze ich mein Umfeld unter Druck, weil ich so viele Dinge machen möchte und immer neue Ideen habe.

So kann man mich sehr verletzen

Mich nicht beachten, übergehen, kritisieren oder meine Leistungen und Bemühungen als durchschnittlich abwerten. Mich in Entscheidungen nicht einbeziehen und auch nicht fragen. Das tut weh. Ich möchte der wichtigste Mensch für dich sein und auf gar keinen Fall von dir übersehen werden.

¹ Urs R. Bärtschi, Ich bin mein eigener Coach, Springer Verlag 2014

² Ruth Bärtschi, Abdruck oder Vervielfältigung nicht erlaubt

So wehre ich mich dagegen

Ich setze mich durch und übergehe dich indem ich bestimme und übernehme. Dadurch sichere ich meine Überlegenheit. Ich höre nicht gut zu, sondern bin damit beschäftigt, meine Position der Wichtigkeit und der Beachtung wieder zu erlangen. Ich belehre und setze herab. Was aber bei dir leider das Gegenteil von dem erzielt, was ich mir von dir wünsche.

So kannst du mein Zugehörigkeitsgefühl zu dir stärken

Gib mir die Beachtung, die ich brauche. Lobe mich und anerkenne mein Tun. Frage mich nach meiner Meinung und prüfe diese zumindest. Lass mich in deinem Leben wichtig sein und gib mir immer wieder das Gefühl besonders zu sein. Und wenn du dich zudem von meinen Ideen begeistern lässt und mit machst, dann hast du mich.

Mein wichtigster Beitrag zu unserem Leben

Ich habe die Fähigkeit zu erkennen, wo Veränderungen notwendig sind, trage Verantwortung und kann führen. Ich bringe die Bereitschaft, viel zu arbeiten und dadurch einen angenehmen Lebensstandard zu garantieren. Ich bringe Abwechslung und habe immer wieder Ideen. Ich überrasche gerne und kann begeistern.

Liebes-Tattoo Konsequenz – was mir wichtig ist

Ich kann dir viel Sicherheit und Schutz geben. Auf mich ist Verlass und ich kann nicht nur gut organisieren, sondern übernehme auch sehr viel Verantwortung. Ich habe es gerne, wenn ein geregelter Alltag da ist und wünsche mir, dass ich immer weiss, was mich erwartet. Also bitte überrasche mich nicht - denn ich werde vorher gerne informiert, damit ich mich auf eine Änderung vorbereiten kann. Ich bin ein Rückgrat, an mich kannst du dich bei Bedarf auch einmal anlehnen und mir vertrauen. Ich erwarte jedoch Pünktlichkeit und Ordnung. Mit einem Chaos kann ich nicht umgehen. Ich bin zuverlässig und einmal abgemachte Sachen halte ich ein. Mit Geld gehe ich sorgsam um und gefährde somit nicht unsere Existenz. Ich bin sehr treu, fürsorgend und vorausschauend.

So kann man mich sehr verletzen

Unklarheiten, unerwartete Aktionen und Chaos überfordern mich. Ich fühle mich dann äusserst unwohl und wenn meine Reaktionen darauf lächerlich gemacht werden, dann verletzt mich dies tief. Auch wenn meine guten Vorkehrungen zur Sicherheit von unserem Leben und dem was wir tun, sowie meine Bemühungen für ein geregeltes Leben verkannt werden. Das ist unerträglich.

So wehre ich mich dagegen

Ich verstärke meine Forderungen nach Ordnung, Übersicht und Klarheit. Dadurch versuche ich die Situation zu beherrschen, damit ich wieder klarkommen kann. Gleichzeitig ziehe ich mich zurück, werde verschlossen und will keine Zärtlichkeiten. Ich will dich mit meinem System nicht einengen, ich möchte alles nur richtig machen und zum Funktionieren bringen.

So kannst du mein Zugehörigkeitsgefühl zu dir stärken

Gib mir stets einen Einblick über Pläne, Gedanken und Absichten von Dir. Das gibt mir Klarheit und Sicherheit. Wehre meine regelmässigen Kommentare und Hinweise nicht gleich ab. Gib mir das Gefühl, dass du zumindest darüber nachdenkst. Und wenn du Wertschätzung für mein aktives Mitdenken zeigst, dann erreichst du mein Herz.

Mein wichtigster Beitrag zu unserem Leben

Ich kann gut das Rückgrat der Familie / Partnerschaft sein. Auf mich ist 100 % Verlass. Ich bin produktiv, kann Geld und Zeit einteilen. Meine Geradlinigkeit gibt Sicherheit und Halt.

Liebes-Tattoo Freundlich – was mir wichtig ist

Ich kann dir viel Wärme und Verständnis schenken, denn ich bin darum bemüht, dass du es gut hast. Deshalb versuche ich zu errahnen, was du dir wünschst. Ich höre es auch gerne von dir und merke es mir. Ich kann mich nämlich hervorragend anpassen. Ich bekomme auch gerne ein gutes Wort dafür. Abgrenzen und eigene Bedürfnisse erkennen, dafür bin ich nicht trainiert. Da brauche ich deine Hilfe. Weise mich ab und zu darauf hin und gib mir Zeit, denn oft weiss ich im Nachhinein was ich wirklich möchte. Harmonie in der Partnerschaft ist mir sehr wichtig. Streit verfolgt mich Tag und Nacht und kippt mich in meinen Stressmodus. Andere Menschen, was sie bewegt oder gar denken, ist mir wichtig. Ich nehme mir auch gerne Zeit für sie und helfe gerne.

So kann man mich sehr verletzen

Ablehnung schmerzt ungeheuerlich. Unstimmigkeiten verunsichern mich und ich habe sofort den Eindruck, etwas falsch gemacht zu haben oder deinen Erwartungen nicht zu entsprechen. Wenn harsche Kritik dazu kommt, dann ist mir zum Heulen zumute und ich sage nichts mehr. Trotzdem halte ich tapfer mein Lächeln bei und bleibe freundlich. Wenn meine Hilfsbereitschaft kritisiert oder als unnötig dargestellt wird, dann verletzt mich das sehr.

So wehre ich mich dagegen

Ich werde still und in mich gekehrt. So halte ich dich auf Distanz bis ich die Sache für mich wieder geklärt und in meine innere Balance zurückgefunden habe. Dann kann ich wieder auf dich zugehen. Wenn ich über lange Zeit einstecke und ich kriege es innerlich nicht mehr positiv hin, stehe ich in Gefahr auszubrechen. Alles liegen und stehen zu lassen - auch dich, weil die Situation für mich unerträglich geworden ist.

So kannst du mein Zugehörigkeitsgefühl zu dir stärken

Erkenne was ich dir bieten kann und wertschätze es hoch. Ein Wort der Anerkennung ist wie Honig für meine Seele. Vorsicht mit Kritik, bringe lieber den Wunsch dahinter zum Ausdruck. Lass mich mich selbst sein. Achte auf deinen Tonfall. Ausgeglichenheit tut mir einfach gut.

Mein wichtigster Beitrag zu unserem Leben

Ich habe ein feines psychologisches Empfinden und weiss, was anderen gut tut. Ich kann mich zurückstellen und helfen. Ich kann Freude und Wohlwollen verbreiten.

Liebes-Tattoo Gemütlich – was mir wichtig ist

Ich habe die Fähigkeit, dir Entspannung zu bieten. Ich geniesse gerne und bin den schönen Dingen des Lebens zugetan. Dies teile ich gerne mit dir. Ich lege Wert auf Ästhetik und angenehmen Umgang. Stress, Druck und Eile hingegen liebe ich nicht. Da fühle ich mich fremdbestimmt und mir ist die Eigenbestimmung sehr wichtig. Ich werde gerne verwöhnt, das gibt mir das Gefühl besonders zu sein. Verantwortung kann ich tragen, jedoch gebe ich sie auch gerne mal an dich ab. Ich halte mich an die Regel, Tag für Tag zu nehmen wie er

eben kommt. Dadurch ist das Leben leichter und mit meiner Frohnatur verbreite ich Freude und Leichtigkeit. Meine Freiheit bedeutet mir sehr viel. Mehr als aller Erfolg auf der ganzen Welt.

So kann man mich sehr verletzen

Zu viele konkrete Abmachungen und verplante Zeiten bedrängen mich in meiner Freiheitsliebe. Sie nehmen mir die Luft und die Möglichkeit, mich anders zu entscheiden und auch die Lebensfreude geht Bach ab. Meine Unbeschwertheit als dumm zu bezeichnen oder meine Freude an Auszeiten für mich und meine Lieben als Faulheit und unproduktiv darzustellen, verletzt mich zu tiefst.

So wehre ich mich dagegen

Werde ich gedrängt, dann verweigere ich mich und kann „bocken“. Ich lasse dann meinen unsichtbaren Rollladen runter bis mir die Möglichkeit der Mitbestimmung gegeben wird. Manchmal ziehe ich auch einfach durch, was ich möchte ohne Rücksicht auf dich und verschliesse Augen und Ohren.

So kannst du mein Zugehörigkeitsgefühl zu dir stärken

Gib mir Raum und Zeit für mich und die Schönheit vom Leben. Geniesse was ich an Entspannung zu bieten habe. Anerkenne, dass meine Art der Leichtigkeit und Unbeschwertheit, oft gute Resultate erzielt. Ich bin nicht selten schneller und unverkrampfter am Ziel als andere.

Mein wichtigster Beitrag zu unserem Leben

Ich kann ein Umfeld schaffen, in dem sich jeder wohl fühlen kann. Ich gleiche den Stress dieser Tage aus und kann dir Ruhe, Wärme und eine behagliche Atmosphäre bieten. Dadurch bist auch du ausgeglichen und deine Resilienz steigt.

Zum Abschluss

Sie haben beim Lesen des Artikels Impulse für Ihre Partnerschaft gefunden? Ihr Liebes-Tattoo ausgemacht? Bestimmt auch das Ihres Herzblattes. Manchmal ist auch eine Mischung von zwei, drei oder vier Grundrichtungen zu erkennen. Was es etwas komplizierter aber auch spannend macht. Sie haben nun Worte für Ihr Liebes-Empfinden erhalten. Ebenso viel Wissen aus der Individualpsychologie und einige Erfahrungstipps aus unserer Trickkiste. Dalai-Lama sagte: „Wissen und nicht tun, ist wie nicht wissen!“ Nutzen Sie Ihr Wissen für eine starke Partnerschaft und **lassen Sie es sich und Ihrer Zweierbeziehung gut gehen!**

Dies ist ein Artikel von Bärtschi&Bärtschi

Ruth Bärtschi

Gesamtleiterin Akademie für Individualpsychologie AFI in Kloten,
Dipl. Individualpsychologische Beraterin RDI und Psychosoziale Beraterin mit
eidgenössischem Diplom.

www.akademie-ip.ch

Urs R. Bärtschi

Trainer und Geschäftsinhaber von Coachingplus GmbH in Kloten,
Coach mit eidgenössischem Diplom, Dipl. Individualpsychologischer Berater RDI und
Psychosozialer Berater mit eidgenössischem Diplom.

www.coachingplus.ch

Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. Nächster Beginn: **August 2019**
SGfB anerkannt. Gelistet beim Bund für Subjektfinanzierung bei Abschluss bis
Psychosoziale/r Berater/in mit eidgenössischem Diplom (HF)

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH

Ifangstrasse 10

8302 Kloten

+41 (0) 44 865 05 20

www.akademie-individualpsychologie.ch



PSYCHOSOZIALE
BERATUNG

Ein Beruf mit Zukunft!

AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

► www.akademie-ip.ch